



ffgolf[®]
Ligue Grand Est

Territoire Est

regroupement Golf du Fort 26 Janvier 2020				
				objectif
9h30	échauffement	élastiques corde à sauter	gainage frisbee	prendre conscience de l'échauffement musculaire
10h	skill challenge wedging	flightscope	variation	savoir varier les distances avec 1 club
11H30	studio flightscope	visite	explication 3 D	test de connaissance sur écran explication de la mécanique du club par Stephane
12h	pause déjeuner			
13h30	greensome	9 trous		l'importance de l'équipier et d'une tactique en match-play
15h30	fin de l'évaluation au wedging			
16h15	récupération			
16h30	débriefing et fin			

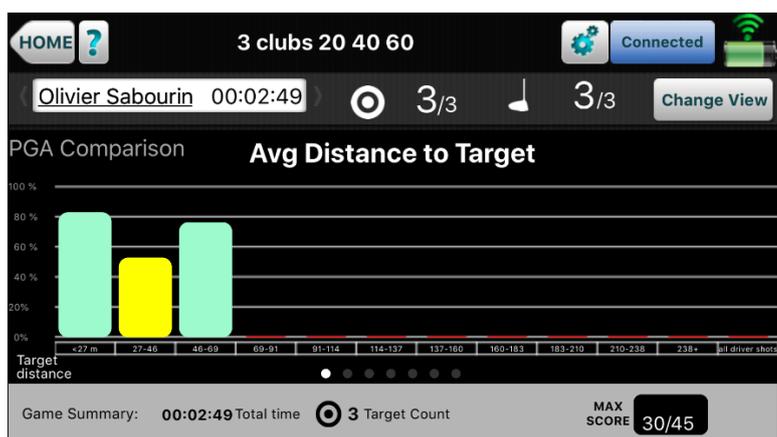


échauffement dynamique, étirement et gainage



Concours de chipping sur différentes zones avec étude du point de chute et maîtrise de l'ouverture de club.

Début des tests d'évaluation au **wedging**. Un club, 3 balles par zone à 20/40/60 mètres, 5 points maxi par zone atteinte, 45 points maxi ; à travailler chez certains !



meilleur résultat avec 30 points



Démonstration de Stéphane, pro au golf du fort, et explication de la mécanique 3D ; la face de club fait tout !



Sur le parcours, l'après-midi, 2 binômes s'affrontent sur 9 trous ; le reste, jouent aussi en match-play mais à 1 contre 2 en tournant : le gagnant récolte 2 points, les perdants 1 puis on change de partenaire :

Lola : 6 points

Charlotte : 4

Zoé : 4

Tibo : 4

Louis : 4

Lucas E : 3

En **récupération**, quelques échanges utilisant le boomerang



Merci au Golf du Fort pour son accueil

La suite au prochain épisode : Soufflenheim le 9 février !

Olivier Sabourin, entraîneur de ligue